

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 16 » апреля 2021 г
протокол № 4



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.
от « 16 » апреля 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория : от 4 до 10 лет
Форма обучения : очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе 19603

Составители:

Алексеев Ю.А. зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Кидяева О.Н. методист;
Мишина Е.С. тренер-преподаватель;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его. Вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей в раннем возрасте (4-10 лет), укрепление здоровья вот важнейший аспект данной программы.

Актуальность и новизна данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на ознакомительном уровне является своевременной для зачисления на обучение по программе базового уровня подготовки.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей ознакомительной программе дополнительного образования, проводится на ознакомительном уровне - 2 года обучения.

Отличительные особенности программы – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле .

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Уровень программы – ознакомительная .

Объем и сроки реализации программы . Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель (184 часа) тренировок непосредственно в ДЮСШ. Реализация программы 1-2года.

Адресат программы . Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 4 до 10 лет .

Основной целью программы является:

- формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках;
- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;
- отбор перспективных учащихся на обучение по программе базового «Фигурное катание на коньках».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с развитием быстроты, ловкости, гибкости, координации).

Формы обучения – очная , возможно дистанционно .

Режим занятий – 4 раза в неделю по 30- 45 минутили 2 раза в неделю по 60- 90 мин (очно) ; 4 раза в неделю 15-30 минут (дистанционно). Занятия по 30 мин могут проводиться у обучающихся возраста 4-5 лет.

Особенности организации образовательного процесса .

На данном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами фигурного катания на коньках. Идёт знакомство с историей фигурного катания . Учащийся изучает правила вида спорта .

При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу базового уровня по фигурному катанию .

Минимальная наполняемость групп 12 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовки;
- зал хореографической подготовки;
- ледовая арена.

Спортивный инвентарь:

- коврики, мячи, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для обучающихся на льду и в залах.

Спортивную форму приобретают родители самостоятельно.

В ознакомительную группу обучения зачисляются дети с 4 летнего возраста при наличии заявления родителей, копии свидетельства о рождении, регистрации в АИС «Навигатор». Медицинская справка детского врача о разрешении заниматься фигурным катанием на коньках.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными и рекомендациями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Распоряжение правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р Концепция развития дополнительного образования
- Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минпросвещения РФ ОТ 9.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Разъяснение по внедрению приказа Министерства спорта РФ ОТ 15.11 2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и

срокам обучения по этим программам» Министерства Просвещения РФ от 10.09.2019 № Исх-ПВ-10/9327. Письмо.

- Устав МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу в группах ознакомительного уровня на отделении фигурного катания на коньках в МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами ознакомительного уровня подготовки.

Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, а именно 46 недель, 184 часа в год и отражен в таблице № 1 - 2. Программа составлена по концентрическому принципу и предполагает ее усвоение за 1-2 года.

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

Таблица № 1

№ п/п	Разделы подготовки	Время в (%) 1-2 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	25
3.	Специальная физическая подготовка	14
4.	Техническая подготовка	21
5.	Хореографическая	25

	подготовка	
6.	Соревновательная работа. Медосмотр.	4
ИТОГО		100

Учебный план учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на 1-2 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	26
4.	Техническая подготовка	39
5.	Хореографическая подготовка	46
6.	Соревновательная работа. Медосмотр.	7
Общее количество часов		184

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основной метод обучения – групповой с элементами индивидуальной работы.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном уровне служат **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться

выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- скольжение по дуге вперед и назад;
- реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения.

Поворотные элементы:

- тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.

Элементы с без опорной фазой:

- подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

для развития ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);
- внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге;
- преодоление препятствий;

- броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.;
- игры и эстафеты.

для развития координации:

- разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;
- ходьба спиной вперед;
- подвижные игры и эстафеты.

для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки в высоту:

- с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.;
- прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега;
- многоскоки, бег с препятствиями;
- игры, эстафеты с бегом и прыжками.

для развития быстроты:

- выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр;
- повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и т.п.

стартовых положений:

- ускорения;
- игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

для развития равновесия:

- упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях);
- упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

для развития силы:

- прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину последующим отскоком, прыжки на скакалке).

для развития гибкости:

- маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики;
- удержание ноги на определенной высоте;
- подвижные и игры с использованием статических поз.

3.1 Виды подготовки, средства и их направленность в группах ознакомительного уровня

Таблица № 3

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
СТП – Специальная техническая подготовка	Занятия проводятся в форме урока. Основной метод на 1 году обучения -

<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> -падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; -падать, садиться и подниматься на льду; -ходьба на месте; -ходьба с продвижением 8-10 шагов; -чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; -глубокий присед на месте. -чередование ходьбы с длительным скольжением; -передвижение с приседами; -фонарики 1 вперед - 1 назад; -фонарики вперед: 2-3 подряд; -подскок на двух ногах с места; -змейка вперед и назад: 4-8 подряд. -скольжение вперед 8-10 шагов; -скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); -фонарики вперед 4-6-8 подряд; -фонарики назад 4-6-8 подряд; -остановка "плугом" вперед; -повороты на двух ногах вперед-назад на месте; -остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед. -скольжение на двух ногах с продвижением (в обе стороны); -скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге); -вращение на двух ногах: 2 оборота. -скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); -скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); -беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; -троечный поворот вперед наружу 	<p>повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.</p> <p>Повторить упражнение 3 раза. Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться. Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</p>
--	---

с места с обеих ног;

- дуга назад наружу (дистанция- 2роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах вращение "винт"
- модификация для начинающих.
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*
- Прыжок "мазурка" выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь,

Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;

При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки,направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 -м году обучения при строгом контроле техники исполнения

<p>скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг(попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота; -комбинация прыжков перекидной - тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны 	<p>возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 -году обучения.</p> <p>Наиболее простые элементы</p>
<p>ОФП-СФП-общая и специальная физическая подготовка Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.</p> <p>На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений.</p> <p>Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов.</p> <p>Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви.</p>

<p>развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография</p>	<p>Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	---

3.2. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Степень усвоения

также различна в связи с тем, что обучающиеся могут усвоить за 1-2 года. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в ознакомительных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице № 4 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

План теоретической подготовки

Таблица № 4

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня,

		купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Правила проведения соревнований. Спортивные разряды.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания фигуриста обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Главной задачей занятий с юными фигуристами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Тренер-преподаватель ежегодно составляет план воспитательной работы для конкретной группы. В плане предусматриваются мероприятия для детей данной группы с учетом их возраста. В конце первого полугодия и конце года проводится анализ воспитательной работы. Вносятся коррективы организации воспитательной работы на следующий год.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.

Планируемый результат. Соблюдение гигиенических требований при занятии спортом, соблюдение режима дня и ведение здорового образа жизни. Овладение элементарной техникой основных элементов фигурного катания. Участие в соревнованиях внутри группы и школьного уровня .

В практике фигурного катания на коньках должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).
2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольные нормативы проводятся для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для зачисления на обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду спорта.

В группе спортивного оздоровления они не являются обязательными.

Обучающиеся, сдавшие итоговые нормативы (таблица № 5) в конце учебного года обучения по данной программе, при подаче заявления на обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду спорта зачисляются на обучение по программе базового уровня, при наличии мест и открытия такой группы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на базовый уровень подготовки.

Таблица № 5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	

	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа. Разрабатывается тренером-преподавателем.	

6. СПИСОК ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

1. <https://fsrussia.ru>
2. <https://minsport.gov.ru>
3. <https://minzdrav.gov.ru>
4. <https://kubansport.krasnodar.ru>
5. <https://fssochi.ru>

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Агапова В.В. «Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки». Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.
2. Коган А.И. «Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации». : Автореф. канд.дис. - Омск, 1984.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. «Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках». - Пермь, 2000.

4. Корешев И.А. «Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров».- М., 2014.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки юного резерва». - М., 1994.
6. Лаптев А.П. Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия. Гигиена». Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: 1990.
7. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов». Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986 г.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
9. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
10. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983 г.
11. Чайковская Е.Н. «Фигурное катание на коньках», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1986г.
12. Фигурное катание на коньках: «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР». - М.: Советский спорт. 2006.